



Constipatia Habituala

LP PROMOVAREA STARII DE SANATATE

Regimul alimentar in constipatia habituata



FIBRE



LAXATIVE

Fibrele

1. Stimuleaza masticatia, fluxul salivar si secretia sucului gastric
2. Determina senzatia de satietate precoce
3. Intarzie evacuarea gastrica
4. Reduc timpul de tranzit
5. Contribuie la hidratarea masei fecale
6. Mentinerea florei bacteriene intestinale
7. Incetinesc absorbtia glucidelor
8. Scad absorbtia lipidelor
9. Fixeaza acizii biliari

Alimente Recomandate

- ✓ Fasole verde, dovlecei, radacinoase, vinete, cartofi
- ✓ Varza, conopida, spanac, salata verde
- ✓ Mere, pere, prune, cirese
- ✓ Pepene verde, pepene galben
- ✓ Paine integrala, tarate, fulgi de ovaz
- ✓ Cereale imbogatite cu tarate
- ✓ Seminte de in

Alimente bogate in fibre

Fibre vascoase (solubile)	Fibre fermentabile (insolubile)
Cereale (tarate) <ul style="list-style-type: none">• Orz• Secara• Ovaz	Tarate de grau si porumb Alimente din cereale integrale Seminte
Fructe (si sucuri din fructe) <ul style="list-style-type: none">• Prune• Fructe de padure• Banane• Mere (miezul)• Pere (miezul)	Coaja unor fructe
Leguminoase <ul style="list-style-type: none">• Mazare• Soia	Oleaginoase
Legume (miezul) <ul style="list-style-type: none">• Cartofi• Ceapa• Morcovi• Broccoli	Unele legume Coaja cartofilor
Pectina – mai ales in fructe precum portocale, capsuni	Celuloza Unele hemiceluloze
Gume si mucilagii	Beta glicanii (tarate si faina de ovaz, preparate din secara integrala si orz)

Alimente care favorizeaza constipatia

- Cartofii prajiti
- Puiul preparat prin prajire
- Produse de panificatie si cofetarie
- Alimentele semipreparate
- Alimentele procesate

Laxativele

1. Laxative de volum
2. Laxative stimulante
3. Laxative osmotice
4. Laxative emoliente
5. Laxative lubrifiant
6. Laxative saline